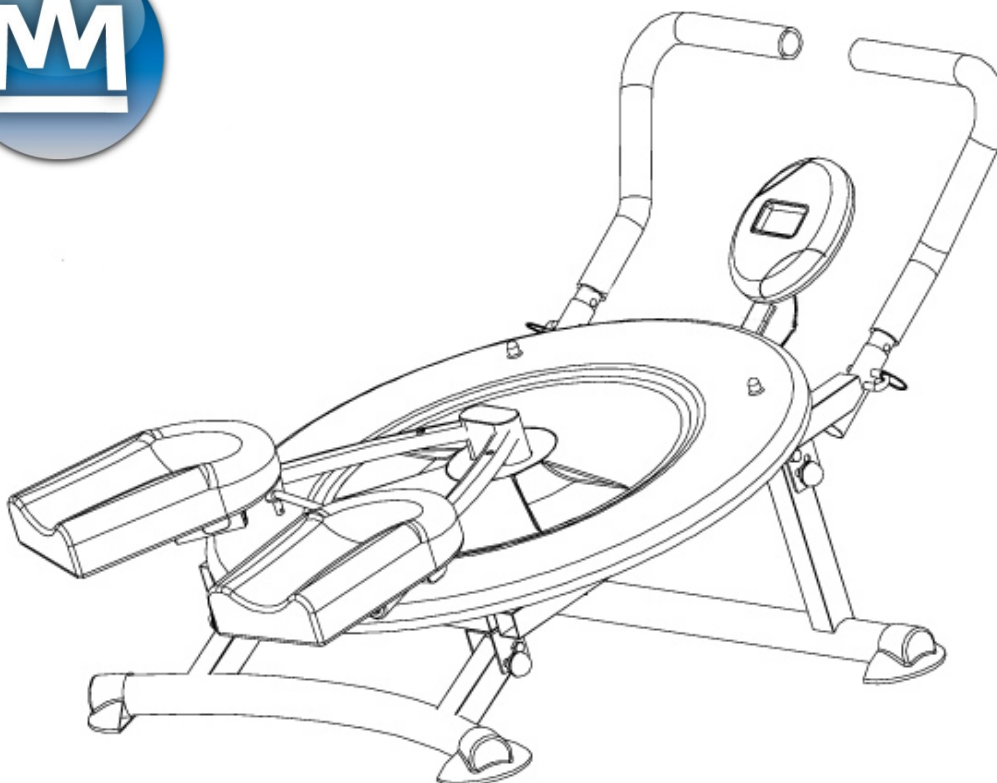


# AB TRAINER MASTER



**nej levnejsisport.cz**

**naj lacnejsisport.sk**

**naj tanszysport.pl**

## MONTÁŽNÍ INSTRUKCE / MONTÁŻNE INŠTRUKCIE / INSTRUKCJA OBSŁUGI

**CZ**  
Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. Ačkoliv vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojediněle se mohou vyskytnout chybějící nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chybějící části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení. Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití.

**Základní informace:**

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení.
- Nesprávné používání (jako např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav – srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

**Bezpečnostní informace:**

Abyste zamezili úrazu či poškození stroje dodržujte následující pravidla:

- maximální nosnost stroje je 120 kg
- stroj je zařazen do třídy HC a není vhodný pro terapeutické cvičení
- vysoká teplota, vlhkost a voda nesmí přijít se strojem do styku
- před použitím si důkladně přečtěte návod na použití
- umístěte stroj na pevnou a rovnou plochu. Ujistěte se, že stojí pevně a bezpečně
- nesprávné nebo nadměrné cvičení může vážně poškodit vaše zdraví
- pravidelně kontrolujte všechny části. Pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte dodavatele
- pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou pořádně dotaženy
- nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru na stroji či v blízkosti
- tento stroj není hračka
- uschovejte tento návod na použití pro případné objednání náhradních dílů v budoucnu
- Nedoporučujeme používání tohoto stroje těhotným ženám, ani osobám se zdravotními problémy.
- Pravidelně nasprejujte plastovou plochu čističem pro udržení stroje bez prachu a jiných nečistot.
- Pravidelně kontrolujte kolečka pod kolenními podložkami, abyste se ujistili, že jsou pevné a bezpečné a nejsou již opotřebené.

**Důležité:** Vracejte zboží pouze v originálním balení, nebo balení, které je bezpečné pro přepravu a nemůže dojít k poškození stroje.

**SK**

Ďakujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu nášho produktu. Hoci vynakladáme veľké úsilie na zabezpečenie kvality každého nášho výrobku, ojedinele sa môžu vyskytnúť chýbajúce alebo chybné diely. V prípade objavenia akýchkoľvek závad na stroji alebo ak zaznamenáte chýbajúce časti stroja, kontaktujte nás za účelom jeho nahradenia. Tento stroj je určený výhradne pre domáce použitie.

**Základné informácie:**

- Tento stroj je určený iba pre domáce použitie. Stroj nie je určený pre komerčné účely a vyššie výkonnostné zaťaženie.
- Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, zlé nastavenie), môžu poškodiť vaše zdravie.
- Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav - srdcový systém, krvný tlak, ortopedické problémy atď. so svojím lekárom.
- Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku či nesprávnym zostavením a údržbou stroja.

**Bezpečnostné informácie:**

Aby ste zamedzili úrazu či poškodeniu stroja dodržujte nasledujúce pravidlá:

- maximálna nosnosť stroja je 120 kg
- stroj je zaradený do triedy HC a nie je vhodný pre terapeutické cvičenie
- vysoká teplota, vlhkosť a voda nesmie prísť so strojom do styku
- pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie
- umiestnite stroj na pevnú a rovnú plochu. Uistite sa, že stojí pevne a bezpečne

- nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie
- pravidelne kontrolujte všetky časti. Ak sú poškodené, stroj nepoužívajte a ihneď poškodené časti vymeňte alebo kontaktujte dodávateľa
- pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice, či sú poriadne dotiahnuté
- nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru na stroji či v blízkosti
- tento stroj nie je hračka
- uschovajte tento návod na použitie pre prípadné objednanie náhradných dielov v budúcnosti
- Neodporúčame používanie tohto stroja tehotným ženám, ani osobám so zdravotnými problémami.
- Pravidelne nasprejujte plastovú plochu čističom pre udržanie stroja bez prachu a iných nečistôt.
- Pravidelne kontrolujte kolieska pod kolennými podložkami, aby ste sa uistili, že sú pevné a bezpečné a nie sú už opotrebované.

**Dôležité:** Vracajte tovar iba v originálnom balení, alebo balení, ktoré je bezpečné pre prepravu a nemôže dôjsť k poškodeniu stroja.

## PL

Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejś z części).

### Podstawowe informacje:

- Urządzenie to jest przeznaczone do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do celów handlowych oraz ciągłego dużego obciążenia
- Niewłaściwe użytkowanie (np. nadmierny trening, gwałtowne ruchy, brak rozgrzewki, złe ustawienia), mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Przed użyciem skonsultuj z lekarzem stan swojego - pracę serca, ciśnienie krwi, problemy ortopedyczne, itp.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie szkody, uszkodzenia lub awarie spowodowane korzystaniem na złych ustawieniach lub kozystaniem z niepełnego sprzętu.

### Aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia sprzętu, należy przestrzegać następujących zasad:

- Maksymalne obciążenie urządzenia to 120 kg
  - Maszyna zbudowana jest w klasie HC i nie nadaje się do ćwiczeń terapeutycznych
  - Wysoka temperatura, wilgotność i woda nie mogą wejść w kontakt z maszyną
  - Przed użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania
  - Umieść urządzenie na stabilnej, płaskiej powierzchni. Upewnij się, że stoi stabilnie i bezpiecznie
  - Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu
  - Okresowo należy sprawdzać wszystkie części. Jeśli są uszkodzone, nie należy używać urządzenia bezpośrednio i wymienić uszkodzone części lub skontaktować się z dostawcą
  - Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone
  - Nie pozostawiaj dzieci lub zwierząt bez opieki w pobliżu urządzenia
  - Urządzenie to nie jest zabawką
  - Zachowaj tą instrukcję do zamawiania części zamiennych w przyszłości
  - Nie zaleca się korzystania z urządzenia dla kobiet w ciąży i osób z problemami zdrowotnymi.
  - Regularnie czyść powierzchnie urządzenia, komputer z kurzu i innych zanieczyszczeń.
  - Regularnie sprawdzaj podkładki pod kolana, aby upewnić się, że są solidne, bezpieczne, i nie są już zużyte.
- Ważne: Produkt zwracaj zawsze w oryginalnym opakowaniu lub opakowaniu, które jest dobrze zabezpieczone do transportu i nie spowoduje uszkodzenia maszyny.

## CZ - Bezpečné skladování stroje:

Skladujte stroj na suchém místě, kde nemají přístup děti. Pokud opřete stroj o zeď, ujistěte se, že nemůže spadnout na děti a malé zvířata.

**SK - Bezpečné skladovanie stroja:**

Skladujte stroj na suchom mieste, kde nemajú prístup deti. Pokiaľ oprete stroj o stenu, uistite sa, že nemôže spadnúť na deti a maľe zvieratá.

**PL - Bezpieczne przechowywanie sprzętu:**

Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu, do którego dzieci nie mają dostępu. Jeśli oprzesz maszynę o ścianę, upewnij się, że nie spadnie na dzieci lub małe zwierzęta.

**CZ PŘED ZAČÁTKEM CVIČENÍ:**

1. pamatujte prosím na to, abyste konzultovali váš cvičební program s profesionálním trenérem či vaším lékařem.
2. Používejte stroj pouze na rovné ploše.
3. Nezapomeňte se před samotným cvičením rozcvičit a zahřát. Stačí 1-2 minuty pro rozprouzení krve v těle.
4. cvik do stran provádějte pomalu. Pokud se stroj hýbe do stran, znamená to, že cvik provádíte moc rychle. ZPOMALTE a váš stroj nebude skákat a hýbat se. Cvik provádíte správně, pokud se základna nehýbe.

**SK - Pred začiatkom cvičenia:**

- 1.pamätajte prosím na to, aby ste konzultovali váš cvičebný program s profesionálnym trénerom alebo vaším lekárom.
- 2.Používajte stroj len na rovnej ploche.
- 3.Nezabudnite sa pred samotným cvičením rozcvičiť a zahriať. Stačí 1-2 minúty pre rozprúdenie krvi v tele.
- 4.cvik do strán vykonávajte pomaly. Ak sa stroj hýbe do strán, znamená to, že cvik vykonávate moc rýchlo. Spomaľte a váš stroj nebude skákať a hýbať sa. Cvik prevádzate správne, ak sa základňa nehýbe.

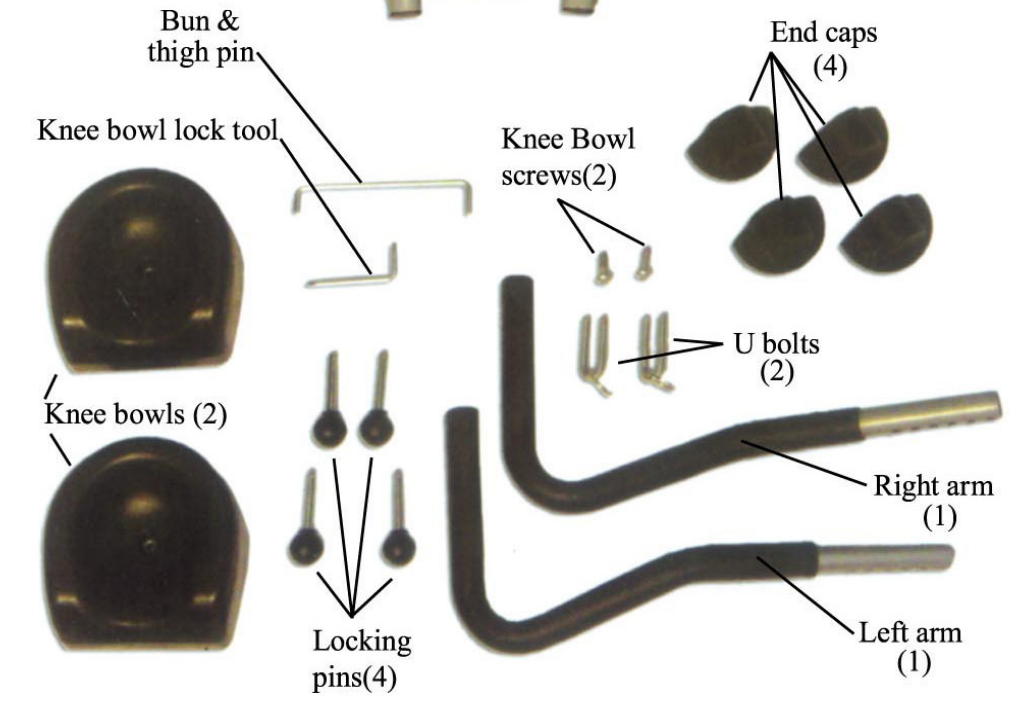
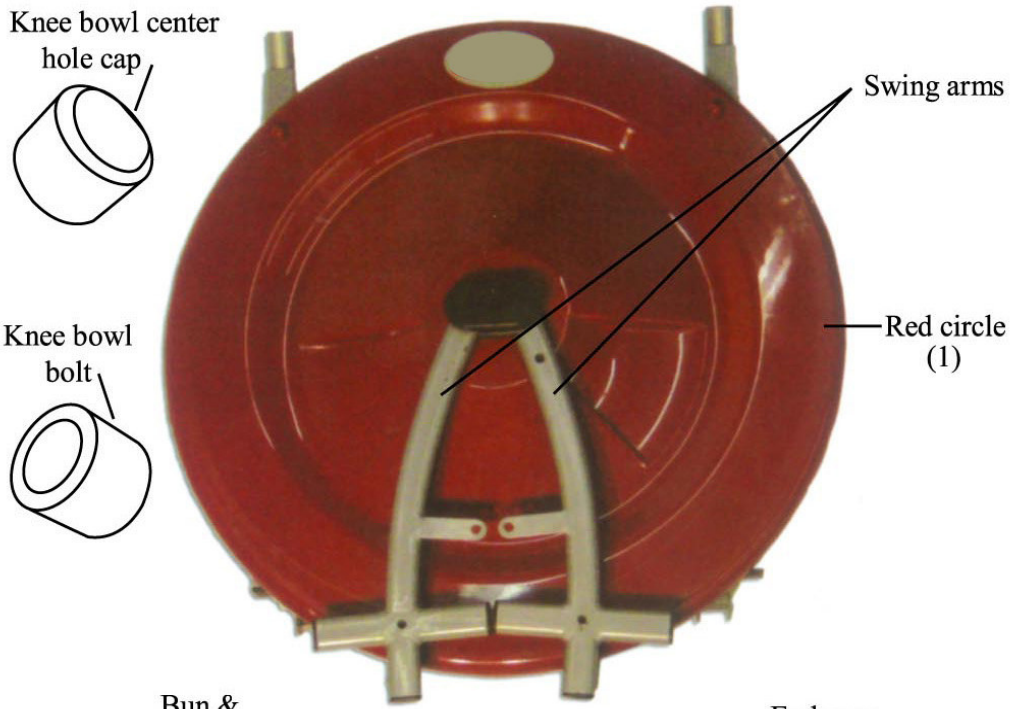
**PL - Przed rozpoczęciem ćwiczeń:**

1. Proszę pamiętać, aby skonsultować swój program treningowy z profesjonalnym trenerem lub lekarzem.
2. Sprzęt musi znajdować się tylko na płaskiej powierzchni.
3. Nie zapomnij o rozgrzewce przed treningiem i ćwiczeniach rozciągających. Zaledwie 1-2 minut wystarczy, aby zwiększyć przepływ krwi w organizmie.
4. Ćwiczenie wykonuj powoli. Gdy urządzenie chwieje się z boku, oznacza to, że ćwiczenie wykonywane zbyt szybko. Należy zwolnić tempo, a urządzenie przestanie się chwiać. Ćwiczenie wykonywane jest prawidłowo jeśli urządzenie stoi stabilnie i się nie rusza podczas ćwiczeń.

## SEZNAM ČÁSTÍ / ZOZNAM ČASTÍ / Lista części

- střední kryt ke kolenní podložce / stredný kryt ku kolennej podložke /
- šroub kolenní podložky / skrutka kolennej podložky /
- zajišťovací stehenní kolík / zaist'ovací stehenný kolík /
- nářadí k zajištění podložky / náradie na zabezpečenie podložky /
- kolenní podložky (2) / kolenné podložky (2) /
- zajišťovací kolík / zaist'ovací kolík /
- kyvná ramena / kyvné ramená /
- kotouč (1) / kotúč (1) /
- koncové krytky (4) / koncové krytky (4) /
- šrouby ke kolenním podložkám (2) / skrutky ku kolenným podložkám (2) /
- U šrouby (2) / U skrutky (2) / śruby
- Pravá rukojeť (1) / Pravá rukoväť (1) / prawy uchwyt
- Levá rukojeť (1) / Ľavá rukoväť (1) / lewy uchwyt





## SLOŽENÍ STROJE / ZLOŽENIE STROJA



### **CZ - Přední nohy**

Vsuňte zajišťovací kolík do přední díry podstavce, do díry 1, 2 nebo 3, podle toho, jakou zátěž budete chtít. Pro začátečníky doporučujeme otvor č. 1.

### **SK - Predné nohy**

Vsuňte zaisťovací kolík do prednej diery podstavca, do diery 1, 2 alebo 3, podľa toho, akú záťaž budete chcieť. Pre začiatovníkov odporúčame otvor č. 1.

### **PL - Przednie nogi**

Wstaw kołek blokujący w otwór z przodu podstawy, otwory 1, 2 lub 3, w zależności od obciążenia, na którym chcesz wykonywać ćwiczenia. Dla początkujących, zalecamy otwór nr 1



### **CZ - Krytky**

Dejte prosím plastové krytky bezpečně přes otevřené konce přední tyče.

### **SK - Krytky**

Dajte prosím plastové krytky bezpečne cez otvorené konce prednej tyče.

### **PL**

Prosimy umieść plastikowe nakrętki na ostre końcówki.



### **CZ - Zadní nohy**

Vložte bezpečnostní kolík na zadní díry pro zajištění zadních noh.

### **SK - Zadné nohy**

Vložte bezpečnostný kolík do zadnej diery pre zabezpečenie zadných nôh.

### **PL - Tylne nogi**

Założ zabezpieczenia na nogi.



**CZ - Pozice 1-5°**

**Začátečník**

Pozice začátečníka by měla být nastavena v dírci 1, která odpovídá 5 stupňovému stoupání.

**SK - Pozícia 1-5 °**

**Začiatočník**

Pozícia začiatočníka by mala byť nastavená v dierke 1, ktorá zodpovedá 5 stupňovému stúpaniu.

**PL - Pozycja 1-5**

**Początkujący**

Pozycja dla początkujących powinny być ustawiona w 1 otworze w 5 stopniowej skal



**CZ - Pozice 2-10°**

**Středně pokročilý**

Tato pozice by měla být nastavena v dírci 2, která odpovídá 10 stupňů. Stoupání.

**SK - Pozícia 2-10 °**

**Stredne pokročilý**

Táto pozícia by mala byť nastavená v dierke 2, ktorá zodpovedá 10 stupňov. stúpaniu.

**PL - Pozycja 2-10 °**

**Średni poziom**

Pozycja ta powinna być ustawiona w 2 stopniu, która odpowiada 10 stopniowej skali.



**CZ - Position 3-15°**

**Pokročilý**

Tato pozice by měla být nastavena v dírci 3, která odpovídá 15 stupňů. Stoupání.

**SK - Position 3-15 °**

**Pokročilý**

Táto pozícia by mala byť nastavená v dierke 3, ktorá zodpovedá 15 stupňov. stúpaniu.

**PL - Pozycja 3-15 °**

**Zaawansowana**

Pozycja ta powinna być ustawiona w 3 otworze 3, która odpowiada 15 stopniom.



#### **CZ - Zadní krytky**

Postupujte stejně jako u předních nohou. Vložte plastové krytky na otevřené konce zadní tyče.

#### **SK Zadné krytky**

Postupujte rovnako ako u predných nôh. Vložte plastové krytky do otvoreného konca zadnej tyče.

#### **PL - Tylna osłona**

Postępuj jak przy przednich nogach. Zamocuj plastikowe nakładki.



#### **CZ - Šroub kolenních podložek**

Použijte nářadí pro podložku, použijte šroub M8\*16, kolenní krytku a šroub a připevněte oba šrouby ke kyvným ramenům na základně.

#### **SK - Skrutka kolenných podložiek**

Použite náradie pre podložku, použite skrutku M8 \* 16, kolennú krytku a skrutku a pripevnite obe skrutky ku kyvným ramenám na základni.

#### **CZ - Připevnění rukojetí**

Použijte U-šroub, připevněte 2 rukojeti do otvorů tak, aby byly penové gripy směřovaly dovnitř. Připevněte je v požadované délce v závislosti na vaší výšce a abyste se cítili pohodlně při cvičení. Je běžné vyzkoušet několik děr, abyste našli vhodnou polohu pro vás.

#### **SK Pripevnenie rúkovaťí**

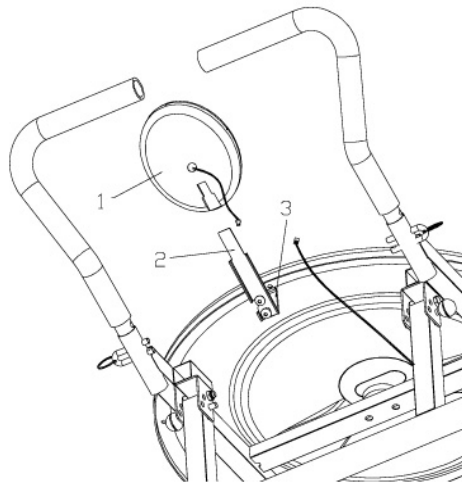
Použite U-skrutku, pripevnite 2 rúkovaťe do otvorov tak, aby penové gripy smerovali dovnútra. Pripevnite ich v požadovanej dĺžke v závislosti na vašej výške a aby ste sa cítili pohodlne pri cvičení. Je bežné vyskúšať niekoľko dier, aby ste našli vhodnú polohu pre vás.



## COMPUTER

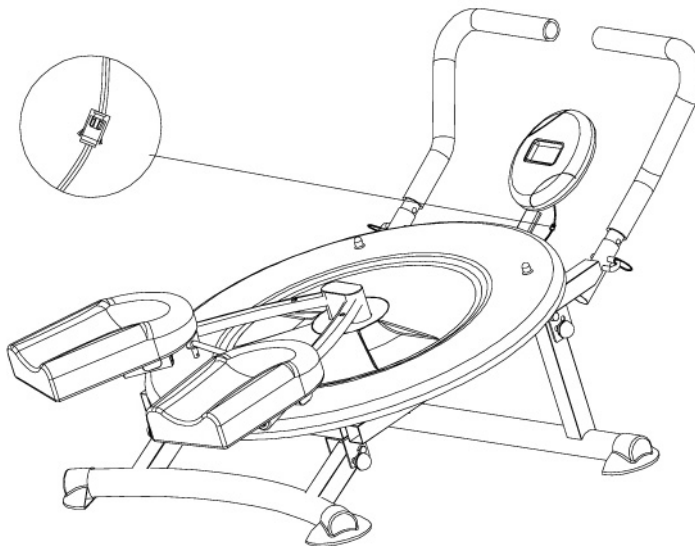
**CZ KROK 1:** Připevněte šroub (3) k ocelové tyči (2). Připevněte computer (1) nasunutím na malý konec v ocelové tyči.

**SK KROK 1:** Pripevnite skrutku (3) k ocelovej tyči (2). Pripevnite computer (1) nasunutím na malý koniec v ocelovej tyči.



**CZ KROK 2:** Spojte kabel computeru a senzoru. Vložte 2 AA baterie pro nastartování computeru.

**SK KROK 2:** Spojte kábel computeru a senzoru. Vložte 2 AA batérie pre naštartovanie computeru.



**CZ Upozornění:** funkce počítání cviků počítá každý pohyb, kdy se levé rameno dostane k magnetickému senzoru, který je umístěn pod kotoučem.

**SK Upozornenie:** funkcia počítanie cvikov počíta každý pohyb, kedy sa ľavé rameno dostane k magnetickému senzoru, ktorý je umiestnený pod kotúčom.

**PL Uwaga:** funkcja liczenia liczby ćwiczeń uwzględnia każdy ruch, gdy lewy uchwyt dotyka czujnika magnetycznego, który jest umieszczony pod kierownicą.

## FUNKCE COMPUTERU / Funkcje komputera

TIME (čas)/ czas-----00:00—99:59min  
COUNT (cviky)/ liczba ćwiczeń-----0—9999  
TOTAL COUNT(celk.cviky)/ całkowita liczba ćwiczeń—0—9999  
CALORIE(kalorie)/ kalorie-----0.0—999.9kcal



### CZ - TLAČÍTKO COMPUTERU:

MODE: tímto tlačítkem vybíráte a uzamknete funkci, kterou chcete. Monitor se vynuluje vyjmutím baterií nebo zmáčknutím tlačítka MODE na 3-4 sekundy.

#### Funkce:

1. TIME (čas): zmáčkněte tlačítko MODE, až se na displeji ukáže TIME. Celkový čas cvičení se ukáže při začátku cvičení.
2. COUNT (počet cviků): Zmáčkněte tlačítko MODE, až se na displeji ukáže CNT.
3. TOTAL COUNT (celkový počet cviků): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud se na displeji neobjeví TOTAL. Automaticky načítá počet cviků.
4. CALORIE (kalorie): Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí CALORIE. Zobrazuje počet spálených kalorií při cvičení.

SCAN: přepíná mezi jednotlivými funkcemi v intervalu 4 sekund. Automaticky se mění funkce v tomto pořadí:

TIME-----CNT-----TOTAL----CALORIE

#### Upozornění:

1. Pokud computer nedostane žádný signál po dobu 4-5 minut, automaticky se vypne.
2. Jakmile dostane opět signál, znovu se zapne.
3. Pokud computer neukazuje správně, nebo zobrazení je slabé, vyměňte prosím baterie.
4. Computer obsahuje 2 ks 1,5V „AA“ nebo „AAA“ baterie.

### SK - TLAČIDLO COMPUTERU:

MODE: tímto tlačítkem vyberáte a uzamknete funkciu, ktorú chcete. Monitor sa vynuluje vybratím batérií alebo stlačením tlačidla MODE na 3-4 sekundy.

#### Funkcie:

- 1.TIME (čas): stlačte tlačidlo MODE, až sa na displeji ukáže TIME. Celkový čas cvičenia sa ukáže pri začiatku cvičenia.
- 2.COUNT (počet cvikov): Stlačte tlačidlo MODE, až sa na displeji ukáže CNT.
- 3.TOTAL COUNT (celkový počet cvikov): Stlačte tlačidlo MODE, kým sa na displeji neobjaví TOTAL. Automaticky načíta počet cvikov.

4.CALORIE (kalorie): Stłacze tlaćidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí CALORIE. Zobrazuje počet spálených kalórií pri cvičení.

SCAN: prepína medzi jednotlivými funkciami v intervale 4 sekúnd. Automaticky sa mení funkcia v tomto poradí:

TIME ----- CNT ----- TOTAL ---- CALORIE

### **Upozornenie:**

- 1.Ak computer nedostane žiadny signál po dobu 4-5 minút, automaticky sa vypne.
- 2.Akonáhle dostane opäť signál, znova sa zapne.
- 3.Pokud computer neukazuje správne, alebo zobrazenie je slabé, vymeňte prosím batérie.
- 4.Computer obsahuje 2 ks 1,5 V "AA" alebo "AAA" batérie.

### **PL - PRZYCISK KOMPUTERA:**

MODE: naciśnij przycisk i wybierz funkcję, którą chcesz wyzerować. Monitor się zresetuje wraz z wyjęciem baterii lub naciśnięciem przycisku MODE, na 3-4 sekundy.

### **Funkcje:**

1. TIME (czas): Naciśnij przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się "TIME". Całkowity czas wykonywania ćwiczeń jest wyświetlany na początku ćwiczenia.

2. COUNT (liczba ćwiczeń) Naciśnij przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się CNT

3. TOTAL COUNT (łączna liczba ćwiczeń)

Naciśnij przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się TOTAL. Automatycznie liczba ta pojawia się an początku ćwiczeń.

4. CALORIE (kalorie):

Naciśnij przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się komunikat CALORIE. Funkcja ta wyświetla liczbę spalonych kalorii podczas ćwiczeń.

SCAN: przełączanie pomiędzy poszczególnymi funkcjami w przedziale 4 sekund w następujący sposób: TIME-----CNT-----TOTAL----CALORIE

### **Ostrzeżenie:**

1. Jeśli komputer nie otrzymuje sygnału przez 4-5 minut, wyłącza się automatycznie.
2. Gdy z powrotem pojawi się sygnał komputer ponownie się włącza.
3. Jeśli komputer nie wyświetla informacji lub są słabo widoczne, należy wymienić baterię.
4. Komputer zawiera 2 szt. 1,5 V "AA" lub "AAA" baterii.



## CVIČENÍ NA STROJI / CVIČENIE NA STROJI / ĆWICZENIE NA URZĄDZENIU



### **CZ - Základní pozice**

Umístěte kolena na kolenní podložky a ruce dejte na rukojeti. Vaše tělo musí v rovnováze nad středem stroje a držte hlavu vzpřímenou s pohledem dopředu.

### **SK - Základná pozícia**

Umiestnite kolena na kolenné podložky a ruky dajte na rukoväti. Vaše telo musí byť v rovnováhe nad stredom stroja a držte hlavu vzpriamenú s pohľadom dopredu.

### **PL - Podstawowa pozycja**

Umieść kolana na podnóżkach na kolana i umieść ręce na kierownicy. Twoje ciało musi znajdować się w równowadze, wyprostuj plecy i patrz do przodu.

### **CZ - Pohyb doprava:**

pomalou točte celou spodní částí těla doprava tak daleko, abyste ještě necítili příliš velký tlak. Po určitém čase budete schopni se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.

### **SK - Pohyb doprava:**

pomaly točte celou spodnou časťou tela doprava tak ďaleko, aby ste ešte necítili príliš veľký tlak. Po určitom čase budete schopní sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.

### **PL - Ruchy w prawo:**

Powoli obracaj całą dolną część w prawo tak daleko dopóki nie poczujesz ucisku. Po jakimś czasie będziesz w stanie zwiększyć zakres obrotu, gdy Twoje ciało przyzwyczai się do tego ruchu.

### **CZ - Pohyb doleva:**

pomalou točte celou spodní částí těla doleva tak daleko, abyste ještě necítili příliš velký tlak. Po určitém čase budete schopni se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.

### **SK - Pohyb doľava:**

pomaly točte celou spodnou časťou tela doľava tak ďaleko, aby ste ešte necítili príliš veľký tlak. Po určitom čase budete schopní sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.

### **PL - Ruchy w lewo**

Powoli obracaj całą dolną część w lewo tak daleko dopóki nie poczujesz ucisku. Po jakimś czasie będziesz w stanie zwiększyć zakres obrotu, gdy Twoje ciało przyzwyczai się do tego ruchu.



**CZ - Plazení doprava:**

pomalu zdvihnete pravou nohu k vrchní části stroje, přičemž levá noha následuje pravou, jako při plazení.

**SK - Plazenie doprava:**

pomaly zdvihnite pravú nohu k vrchnej časti stroja, pričom ľavá noha nasleduje pravú, ako pri plazení.

**PL - Ruchy pojedyncze w prawo**

Powoli unieś prawą nogę do górnej części urządzenia, następnie lewą nogę do prawej.

**CZ - Plazení doleva:**

pomalu zdvihnete levou nohu k vrchní části stroje, přičemž pravá noha následuje levou, jako při plazení.

**SK - Plazenie doľava:**

pomaly zdvihnite ľavú nohu k vrchnej časti stroja, pričom pravá noha nasleduje ľavú, ako pri plazení.

**PL- Ruchy pojedyncze w lewo:**

Powoli unieś lewą nogę do górnej części urządzenia, następnie prawą nogę do lewej.

**CZ - Cvičení na boky a stehna:**

Vytáhněte stehenní zajišťovací kolík a dejte ho do díry přímo nad pravou kolenní podložkou. Pak pokračujte ve cvičení – přitahování a odtahování nohou pohybem směrem k vrchní části zařízení.

**SK - Cvičenie na boky a stehná:**

Vytiahnite stehenný zaisťovací kolík a dajte ho do diery priamo nad pravou kolennou podložkou. Potom pokračujte v cvičení - priťahovanie a odtahovanie nôh pohybom smerom k vrchnej časti zariadenia.

**CZ - Pohyb doprava pro pokročilé:**

Stroj je ve stejné pozici jako při cviku na stehna a boky (umístěním kolíku nad pravou kolenní podložkou), pomalu otočte celou spodní část těla doprava až tam, kde se ještě moc nenamáháte. Po určitém čase budete schopni se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.

**SK - Pohyb doprava pre pokročilých:**

Stroj je v rovnakej pozícii ako pri cviku na stehná a boky (umiestnením kolíka nad pravou kolennou podložkou), pomaly otočte celú spodnú časť tela doprava až tam, kde sa ešte moc nenamáhajú. Po určitom čase budete schopní sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.

**PL - Ruchy w prawo dla zaawansowanych:**

Na urządzeniu można jednocześnie wykonywać ćwiczenia na uda i biodra powoli wykonaj okrążenie całą dolną częścią ciała w prawo, do miejsca do którego jesteś w stanie . Po jakimś czasie będziesz w stanie zwiększyć zakres obrotu, gdy Twoje ciało przyzwyczaja się do tego ruchu.

**CZ - Pohyb doleva pro pokročilé:**

Stroj je ve stejné pozici jako při cviku na stehna a boky (umístěním kolíku nad pravou kolenní podložkou), pomalu otočte celou spodní část těla doleva až tam, kde se ještě moc nenamáháte. Po určitém čase budete schopni se otáčet do větší vzdálenosti, když si vaše tělo zvykne na tento pohyb.

**SK - Pohyb doľava pre pokročilých:**

Stroj je v rovnakej pozícii ako pri cviku na stehná a boky (umiestnením kolíka nad pravou kolennou podložkou), pomaly otočte celú spodnú časť tela doľava až tam, kde sa ešte moc nenamáhajú. Po určitom čase budete schopní sa otáčať do väčšej vzdialenosti, keď si vaše telo zvykne na tento pohyb.

**PL - Ruchy w lewo dla zaawansowanych:**

Na urządzeniu można jednocześnie wykonywać ćwiczenia na uda i biodra powoli wykonaj okrążenie całą dolną częścią ciała na lewo, do miejsca do którego jesteś w stanie . Po jakimś czasie będziesz w stanie zwiększyć zakres obrotu, gdy Twoje ciało przyzwyczaja się do tego ruchu.

**CZ - Stehenní zajišťovací kolík:**

Udržujte kolík v zajištěné pozici pro všechna základní cvičení a pohyby začátečníků.

**SK - Stehenný zaisťovací kolík:**

Udržujte kolík v zabezpečenej pozícii pre všetky základné cvičenia a pohyby začiatočníkov.



#### **CZ - Stehenní zajišťovací kolík:**

Použití pro stehna a boky: Umístěte pojistný kolík do dírky přímo nad pravou kolenní podložkou pro pokročilá cvičení.

#### **SK - Stehenný zaisťovací kolík:**

Použitie pre stehná a boky: Umiestnite poistný kolík do dierky priamo nad pravou kolennou podložkou pre pokročilé cvičenia.



#### **CZ - OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ** - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

#### **SK - OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohoto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

#### **PL - OCHRONA ŚRODOWISKA** - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

#### **CZ – Copyright - autorská práva**

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

#### **SK - Copyright - autorské práva**

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

#### **PL - Copyright - prawo autorskie**

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.

### **CZ Záruční podmínky:**

- na lavici se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozmeněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamacie se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

### **SK Záručné podmienky:**

- na lavici sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
- v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
- práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
  - mechanickým poškodením
  - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahmi
  - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kopií daňového dokladu
- záruku je možné uplatňovať iba u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený

### **PL Zasady gwarancji:**

- Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży;
- Wady lub uszkodzenia sprzętu będące wadami produkcyjnymi a zauważone w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie;
- Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
  - uszkodzenia mechanicznego
  - klęski żywiołowej
  - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu, wpływu wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernego obciążenia, uderzeń, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiarów;
- Reklamację należy złożyć w formie pisemnej (e-mailem). Powinna zawierać informacje o usterce oraz kopię paragonu (dowód zakupu);
- Gwarancja będzie uwzględniana na miejscu, gdzie sprzęt został zakupiony.



#### **Dodavatel CZ:**

MASTER SPORT s.r.o.  
1. máje 69/14  
709 00 Ostrava-Mariánské Hory  
Czech Republic  
[www.nejlevnejsisport.cz](http://www.nejlevnejsisport.cz)

#### **Dodávateľ SK:**

TRINET Corp., s.r.o.  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Mesto  
Slovakia  
[www.najlacnejsisport.sk](http://www.najlacnejsisport.sk)

#### **Dystrybutor PL:**

TRINET CORP sp. z o.o.  
ul. Wilkowicka 2  
44-180 Toszek  
Poland  
[www.najtanszysport.pl](http://www.najtanszysport.pl)

